



Smoothie vert vitaminé



Temps de préparation

< 30 min



Difficulté

Facile



Ingrédients

2 pommes (vertes)
1 kiwi
1 citron vert (jus)
1/4 concombre
laitue romaine (quelques feuilles)

Méthode de préparation

- 1.** À l'aide d'une centrifugeuse, réalisez un jus de pomme.
- 2.** Versez-le dans le blender, et ajoutez-y le kiwi épluché, le jus de citron vert, le concombre et la salade.
- 3.** Mixez, et servez immédiatement.